



KURSPLAN



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2
08:00		08:00	Body Fit Natascha	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00			
09:00	Golf meets Fitness Sean	09:00		09:00		09:00		09:00		Zeit	K2
10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	BBP* Faszien Natascha	10:00	Rücken-SCHULE Physio ON	10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	Faszien Yoga Heike	10:00	Faszien Yoga Heike
11:00		11:00			11:00			11:00		11:00	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		12:00	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		13:00	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		14:00	
17:00		17:00	Golf meets Fitness Kamyar	17:00	Intervall Training Natascha	17:00		17:00	Core** Kam./Nat.		
18:00	Functional Training Natascha	18:00	Fitness Boxen Nok	18:00	Yoga York	18:00	Pilates Sabine	18:00	BBP* Kam./Nat.		
19:00		19:00		19:00			19:00	ZUMBA Sabine	19:00		
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00			

Kurs-Infos und Anmeldung über die MyWellness App

Mindestteilnehmer: 3 bzw. 5 am Wochenende

*BBP=BauchBeinePo

**Core= Rumpf, Stabilität und Bauch



KURSPLAN



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2
08:00		08:00	Body Fit Natascha	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00			
09:00	Golf meets Fitness Sean	09:00		09:00		09:00		09:00			
10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	BBP* Faszien Natascha	10:00	Rücken-SCHULE Physio ON	10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	Faszien Yoga Heike	10:00	Faszien Yoga Heike
11:00		11:00			11:00			11:00		11:00	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		12:00	Fitness Yoga Nok
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		13:00	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		14:00	
17:00		17:00	Golf meets Fitness Kamyar	17:00	Intervall Training Natascha	17:00		17:00	Core** Kam./Nat.		
18:00	Functional Training Natascha	18:00	Fitness Boxen Nok	18:00	Yoga York	18:00	Pilates Sabine	18:00	BBP* Kam./Nat.		
19:00		19:00		19:00			19:00	ZUMBA Sabine	19:00		
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00			

Kurs-Infos und Anmeldung über die MyWellness App

Mindestteilnehmer: 3 bzw. 5 am Wochenende

*BBP=BauchBeinePo

**Core= Rumpf, Stabilität und Bauch

